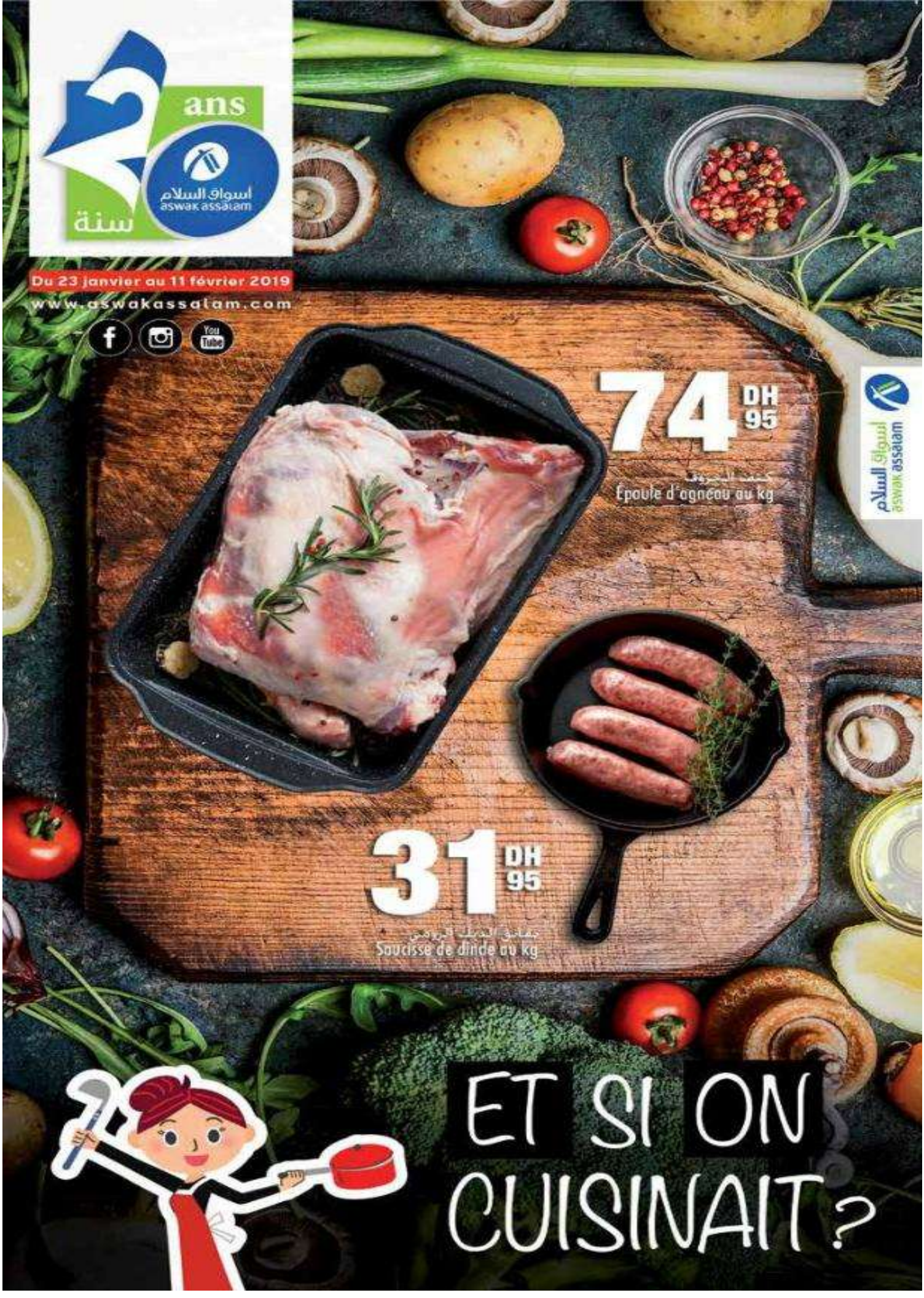
20 ans
سنة
أسواق السلام
aswak assalam

Du 23 janvier au 11 février 2019

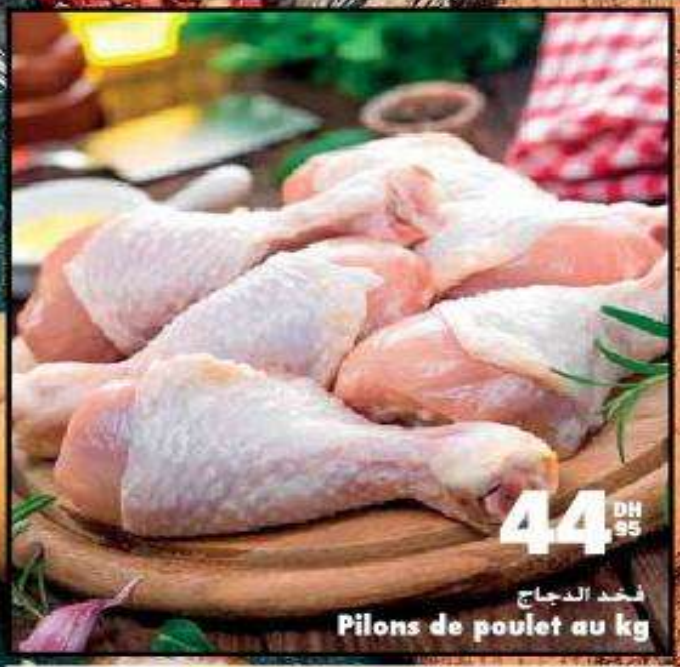
www.aswakassalam.com



76 DH 95

لحم البقر

Tagine de bœuf extra au kg



44 DH 95

فخد الدجاج

Pilons de poulet au kg

36 DH 95

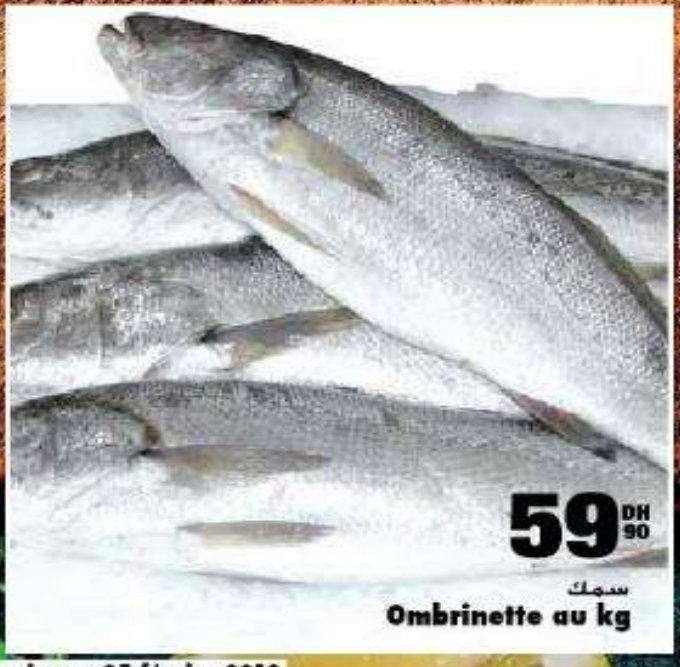
أعلى فخد الديك الرومي

Haut de cuisse de dinde au kg

54 DH 90

سمك الشرغو

Sar au kg



59 DH 90

سمك

Ombrinette au kg

6 DH 50
فوق
Artichaut au kg

6 DH 50
فراولة
Fraise 250g

بطاطس
Pomme de terre blanche au kg
3 DH 50

جلبان
Petit pois au kg
7 DH 50

3 DH 95
برتقال
Orange Navel au kg

19 DH 95
ثوم
Ail au kg

10 DH 95
تفاح أحمر
Pomme rouge au kg

Les super-pouvoirs des graines de lin !

Nabil Layachi
Nutritionniste

La graine de lin a toujours fait partie des habitudes alimentaires des marocains, mais aujourd'hui elle est peu consommée car ses bienfaits sont méconnus du grand public. Et pourtant, c'est un aliment de grand intérêt, accessible, abordable et compte de nombreuses vertus.

Très bénéfique pour notre organisme, elle aide à prévenir contre plusieurs problèmes de santé si elle est consommée en petites quantités, chaque jour et pendant une longue période.

En plus d'être délicieuses et faciles à ajouter dans votre assiette, voici 5 principales raisons pour introduire ces graines dans votre alimentation :

1. **Riches en fibres alimentaires**, elles **combattent la constipation**, aident à rétablir l'équilibre de votre système digestif et diminuent le risque de cancer du tube digestif. Si vous souffrez de constipation, vous pouvez prendre une cuillère à café de graines de lin avec de l'eau avant chaque repas.

2. **Riches en oméga 3**, elles participent à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**. Elles préservent le système nerveux et renforcent le système immunitaire.

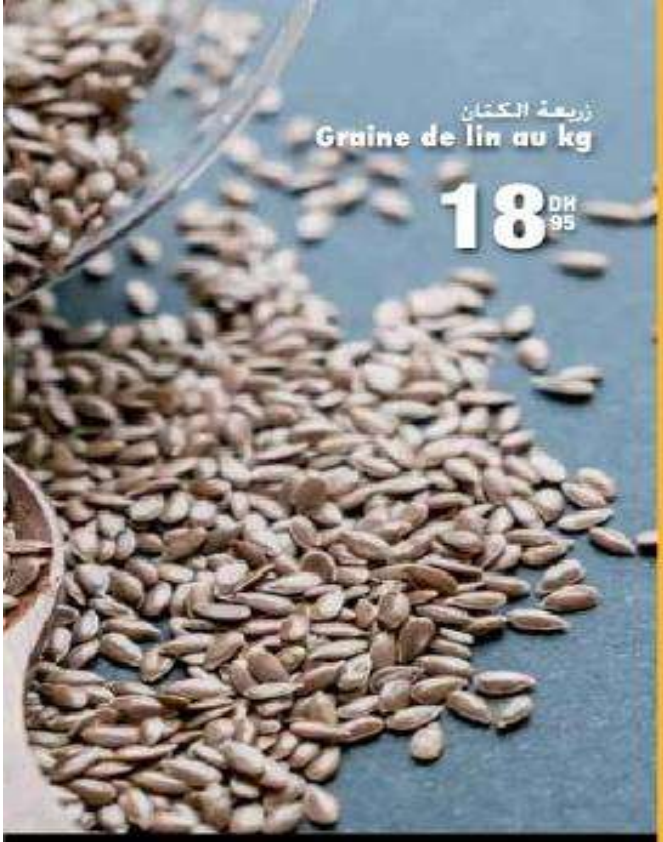
3. **Riches en lipides végétales** et en fibres, les graines de lin font **baisser le taux de cholestérol** dans le sang. Il est recommandé de consommer 20g de graines de lin moulues par jour.

4. **Riches en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments**, elles permettent d'**éviter les carences** alimentaires.

5. **Riches en lignanes**, des phytoestrogènes bénéfiques pour **soulager les symptomes de la ménopause**.

Comment consommer les graines de lin ?

- Mangez des graines de lin entières en vous assurant de bien les mâcher pour faciliter leur digestion et profiter de leurs bénéfices nutritionnels. Vous pouvez aussi les moudre à l'aide d'un moulin à café.
- Saupoudrez les graines de lin sur votre salade, soupe, yaourt,... En ajoutez aux céréales du petit déjeuner, dans la pâte du pain, d'une quiche, des gâteaux ou les faire infuser dans de l'eau pour la boire par la suite.
- Consommez 1 à 2 cuillères à café par jour.
- Astuce : légèrement grillées, les graines de lin sont bien plus goûteuses.


زريعة الكتان
Graine de lin au kg
18 DH 95

زنجبيل
Gingembre frais au kg
29 DH 95

كمون
Cumin moulu 100g
4 DH 99

أرز أصفر
Riz jaune au kg
12 DH 95

Boisson
PROUD
25cl
GRATUIT
Proud
15 DH 95
بسطيلة بفواكه البحر
Pastilla aux fruits de mer
à la pièce

طاجين دجاج
Tagine poulet au kg
59 DH 95

Boisson
PROUD
25cl
GRATUIT
Proud
15 DH 95
سندويش دجاج
Sandwich au poulet

52 DH 95

3kg INTÉGRÉ GRATUIT

دقيق 10 كلغ +3 كلغ بالمجان
Farine fleur 10 kg
DALIA

8 DH 50

عجائن 500غ
Pâtes courtes 500g
TRIA

17 DH 50
13 DH 20

شعرية 300غ
Nouilles Udon 300g
JESSYS

2 ACHETÉS =1 GRATUIT

14 DH 95

كسكس 500غ 2x+ 500غ بالمجان
Lot de 3 couscous moyen 500g
DALIA

+10% GRATUIT

13 DH 20

كسكس 1 كلغ +10% بالمجان
couscous moyen ou fin 1kg
DARI

12 DH 50

ضامة البنة 4 لتر 2x
Lot de bouillons safran 4L+ bouillons boeuf 4L
IDEAL

17 DH 60

أرز 1كلغ
Riz long jaune 1kg
ROSANA

17 DH 50

عدس 1كلغ
Lentilles 1 kg
ROSANA

Piment doux 250g : **12,50dh** - Gingembre moulu 250g : **15,95dh** - Cumin moulu 250g : **17,95dh** - Poivre noir moulu 250g : **36,95dh**
JANIS

18 DH 95
12 DH 95

عدس 1كلغ
Lentilles 1kg
JANIS

28 DH 95
22 DH 95

فاصولياء بيضاء 1كلغ
Haricots blancs 1kg
JANIS

64 DH 95

زيت المائدة 5 لتر
Huile de table 5 L
LESIEUR

44 DH 30

زيت الزيتون 1 لتر
Huile d'olive 1L
AL HORRA

12 DH 95

Sauce Moutarde
ou Ketchup 250ml
JANIS

18 DH 95

تونة 85غ 3x
Lot de 3 boîtes de thon 85g
à l'huile de tournesol ou à la sauce tomate
ALBO

VINAIGRE DESSAUX 50CL GRATUIT

21 DH 95

خل أبيض50سل + خل بالخامض 50سل + خل 50سل بالمجان
Vinaigre blanc 50cl + vinaigre citron 50cl
PIKAROME

~~24~~
19 DH 50

صلصة حارة 60ملل
Sauce red pepper
60ml
TABASCO

~~16~~
13 DH 95

Sauce Teriyaki
150ml

27 DH 50

كيتشوب + مايونيز + خل
Lot de ketchup + mayonnaise + vinaigre citron
STAR

7 DH 95

مشروب البرتقال 1 لتر
Boisson orange 1L
JANIS PULPA

~~21~~
19 DH 95

قهوة سريعة الذوبان 90غ
Café soluble Classic 90g
JANIS

39 DH 95

شكلاطة للدهن 750غ
Pâte à tartiner 750g
JANIS

Fromage Baby Edam 850g
FROMAASJ

99 DH 50
76 DH 95

18 DH 95
8 DH 95

جبن مفروم 100غ
Emmental rapé 100g
OR BLANC

60 DH 95
49 DH 95

جبن 64 قطعة
64 portions de fromage fondu
OR BLANC

12 DH 95
10 DH 95

Fromage frais 190g
JEBLI

26 ACHETÉS = 4 GRATUITS

26 DH 95

Plateau de 30 oeufs
MATINALES

20 DH 95

Pack découverte de 3 margarines
LA PRAIRIE

11 DH 95

حليب 1 لتر
Lait demi-écrémé UHT 1L
PRESIDENT

7 ACHETÉS = 1 GRATUIT

15 DH 50
12 DH 50

باغورت 110غ ×8
Pack de 8 pots de yaourt 110g diverses saveurs
CREMY - JAOUDA

10 ACHETÉS = 2 GRATUITS

23 DH 95
19 DH 95

فلان محلى بالكراميل 80غ×12
Pack de 12 pots de flan caramel ou chocolat 80g
DANONE

تناول البيض..
هل هو مفيد أم مضر بالصحة ؟

نبيل العياشي
أخصائي التغذية

ينصح أخصائيو التغذية بتناول البيض، وإدراجه في الأنظمة الغذائية لكونه أحد الأطعمة الهامّة لصحّة الجسم بشكلٍ عامّ، لإحتوائه على العديد من العناصر مثل : الفيتامينات، الفسفور، البروتينات، الأحماض الدهنيّة و أوميغا 3 وغيرها من العناصر.

كما يعتبر البيض غذاءاً خفيفا لإحتوائه على المكونات الغذائية الكافية وبنسبة كبيرة لسد احتياجات الجسم حيث يمكن تناوله مسلوقاً، مقلياً أو نيّئاً.

تتكون البيضة من ثلاث طبقات وهي الصفار، البياض و القشرة. ولكل طبقة خصائصها ومكوناتها التي تختلف عن الأخرى.
فأصفر البيض مثلا يحتوي على نسبة من الدهون وفيتامين أ، مضادات الأكسدة والكاروتينويدات الضرورية لتحسين الرؤية وحمايتها من الإصابة بعتمة عدسة العين.

وتساهم بشكل كبير في وقاية الإنسان من الإصابة بأمراض القلب والسرطان في حال تناوله باعتدال. دون أن ننسى إحتواء الأصفر على نسبة من الكولسترول الضروري للهرمونات داخل الجسم واستهلاك 3 إلى 5 بيضات في الأسبوع يعتبر أمرا عاديا.
يشمل أبيض البيض على نسبة مهمة من البروتينات تقريبا 6 غرامات في كل بيضة وعلى الأحماض الأمينية التي تساهم في تقوية العضلات والنمو الجيد عند الأطفال إضافةً إلى مادة الحديد والزنك.

تجدرُ الإشارة إلى أنّ الأشخاص الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالقلب أو السكّر، أو علوّ في معدل الكوليسترول في الدم، عليهم إستشارة الطبيب أولاً قبل إدخال البيض في نظامهم الغذائيّ اليوميّ، كما أن تناول البيض بكميات كبيرة قد يسبب حساسية شديدة لدى بعد الأشخاص لذلك ينصح بعدم استهلاكه في هذه الحالة.

مافن بياض البيض بالخضر

المقادير

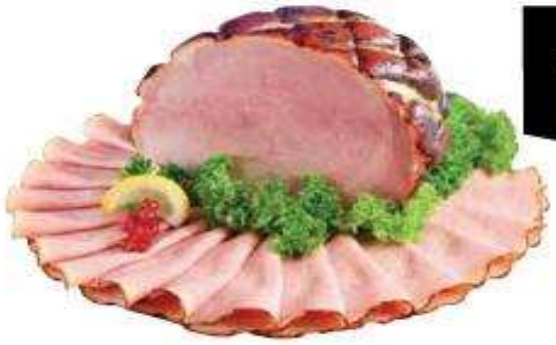
- 10 حبات من بياض البيض
- كوب من السبانخ المفرومة
- نصف كوب من الطماطم المفرومة
- كوب من الفطر المفروم
- ربع كوب من جبن الشيدر مبشور
- ملعقة كبيرة من البصل الأخضر المفروم
- نصف كوب من الأفوكادو المهروس
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

طريقة التحضير

1. سخني الفرن على حرارة 180 درجة.
2. جهزي صينية كب كيك وادهنيها بالزيت النباتي.
3. في وعاء كبير اخفقي بياض البيض والسبانخ و الطماطم والفطر و الجبن والبصل الأخضر.
4. تبلي المزيج بالملح والفلفل الأسود.
5. وزعي المزيج في صينية الكب الكيك المجهزة.
6. أدخلي الصينية للفرن لمدة 25 دقيقة حتى ينضج البيض.
7. ازيلي حبات المافن و اتركيه ليبرد لمدة 5 دقائق ثم قدميه إلى جانب الأفوكادو المهروس.

~~9 DH 90~~
7 DH 90

شرائح الديك الرومي مدخن
Filet de dinde fumé 100g
EL BENNA



~~9 DH 50~~
7 DH 50

فخذ الديك الرومي مدخن 100غ
Cuisse de dinde fumée au poivre noir 100g
EL BENNA

~~14 DH 95~~
11 DH 95

كاشير 350غ
Kosher de dinde 350g
KOUTOUBIA

17 DH 95

صدر الديك الرومي مدخن 80غ x2
Pack de 2 filets de dinde fumés 80g
KOUTOUBIA

~~20 DH 50~~
17 DH 50

Fingers de poisson panés 300g
LA MARINIERE

~~31 DH 90~~
25 DH 90

شريحة دجاج مغلفة بدقيق الخبز
Escalope de poulet pané 320g
KING

~~34 DH 95~~
28 DH 95

شرائح الدجاج 500غ
Filet de poulet 500g
SEARA

~~16 DH 90~~
13 DH 90

عجين مورق 500غ
Pâte feuilletée surgelée 500g
GOLDY

~~42 DH 50~~
31 DH 50

Miettes de saumon 150g
LE P'TIT PÊCHEUR

~~38 DH 50~~
32 DH 50

بيتزا 350غ
Pizza au thon 350g
GOLDY

❶ Planche à servir : ~~34,95~~ **29,95dh** ❷ Plat de service 3 compartiments 24x15cm : ~~39,95~~ **29,95dh** ❸ Plat de service 3 compartiments 32x14cm : ~~49,95~~ **39,95dh** ❹ Planche à découper à partir de : ~~49,95~~ **39,95dh** ❺ Porte papier cuisine : ~~59,95~~ **49,95dh** ❻ Planche à pizza à partir de : ~~64,95~~ **49,95dh** ❼ Plateau à pain : ~~69,95~~ **59,95dh** ❽ Plat à découper pour pizza : ~~69,95~~ **59,95dh** ❾ Plateau petit déjeuner : ~~159,95~~ **129,95dh**.

~~8~~ 6 DH 95

L'unité

Assiette plate 15cm carrée avec filet or

~~89~~ 69 DH 95

Service saladier en verre 7 pièces **LAV**

Assiette sous bol: ~~7,95~~ **5,95dh** - Assiette dessert 19cm: ~~16,95~~ **10,95dh** - Assiette plate 36cm: ~~49,95~~ **34,95dh** - Assiette plate 40cm: ~~79,95~~ **59,95dh** - Assiette plate 45cm: ~~109,95~~ **89,95dh** - Bol 12,5cm: ~~8,95~~ **5,95dh** - Mug: ~~8,95~~ **6,95dh** - Ensemble 6 tasses et 6 sous tasses à café: ~~89,95~~ **69,95dh** - Ensemble 6 tasses et 6 sous tasses à thé: ~~119,95~~ **99,95dh** - Soupière: ~~119,95~~ **79,95dh**

HORLOGE MURALE GRATUIT

399 DH 95
299 DH 95

مجموعة أواني للطبخ
Service à cuisson
9 pièces
LAMACOM

229 DH 95
179 DH 95

مقلاة 2x
Set de 2 poêles 24/28cm
avec manche amovible
TAURUS

79 DH 95
59 DH 95

مقلاة
Poêle anti-adhésive, revêtement granite 18cm
22cm : ~~99,95~~ **79,95dh**
26cm : ~~119,95~~ **99,95dh**
30cm : ~~149,95~~ **119,95dh**

مجموعة من 3 سكاكين
Kit de 3 couteaux

69 DH 95
44 DH 95

199 DH 95
99 DH 95

مجموعة أدوات للمائدة
Ménagère 24 pièces

349 DH 95
279 DH 95

طنجرة
Faitout bas en inox, finition cuivre 24cm
28cm : ~~499,95~~ **349,95dh**
32cm : ~~599,95~~ **499,95dh**
36cm : ~~799,95~~ **649,95dh**

~~139,95~~
89,95 DH

Thermos isotherme 300 ml
350 ml : ~~149,95~~ **89,95dh**
500 ml : ~~179,95~~ **99,95dh**
TAURUS

~~99,95~~
79,95 DH

12 moules à cake
divers motifs et couleurs

~~59,95~~
39,95 DH

Carafe 1L
avec bouchon en liège
Collection Funambule
LUMINARC

~~69,95~~
49,95 DH

صحن للفرن
Plat à four blanc 28cm
LUMINARC

~~19,95~~
14,95 DH

قارورة للتوابل
Pot à épices en verre avec
couvercle en inox

~~159,95~~
119,95 DH

مجموعة قارورات + حامل للتوابل
6 pots à épices en verre
finition cuivre avec support circulaire

~~199,95~~
149,95 DH

مجموعة قارورات 7x + حامل للتوابل
7 pots à épices en verre
finition cuivre avec présentoir inox

~~589,95~~
499,95 DH

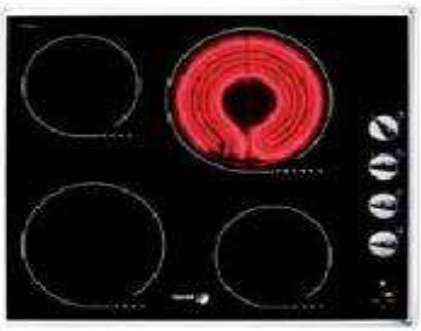
طنجرة الضغط 4,5لتر
Cocotte en inox 4,5L
6L : ~~599,95~~ **529,95dh**
8L : ~~649,95~~ **549,95dh**
10L : ~~699,95~~ **599,95dh**
EXPRESS

~~339,95~~
269,95 DH

إناء لتحضير الكسكس 6لتر
Couscoussier en inox 6L
8L : ~~399,95~~ **299,95dh**
12L : ~~449,95~~ **349,95dh**
14L : ~~499,95~~ **399,95dh**
ATLAS

Exclusivité aswak assalam

2699 DH 00
1199 DH 00



4 Feux
60x 60cm
1an Garantie

لوحة للطبخ
Plaque vitrocéramique

FAGOR

2399 DH 00
1999 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
222,11dh x 9 mois

5 Fonctions
Inox
65L
2ans Garantie

فرن كهربائي
Four multifonction

CANDY

1999 DH 00
1599 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
266,50dh x 6 mois

4 Feux
Silver
60x 60cm
1an Garantie

آلة للطبخ
Cuisinière

ROYAL

3799 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
316,58dh x 12 mois

9 Couverts
6 Programmes
Silver
A+ Classe
1an Garantie

FOUR ÉLECTRIQUE GRATUIT

آلة غسل الأواني
Lave-vaisselle

ARTHUR MARTIN

ثلاجة + آلة غسيل
Pack réfrigérateur + machine à laver

ZANUSSI

9999 DH 00
8999 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
749,92dh x 12 mois

550 Litres
Inox
No frost
A+ Classe
2ans Garantie

+

7 Kg
1200 Tours/Mn
Silver
A++ Classe
2ans Garantie

GRILLE-PAIN GRATUIT

~~249 DH 00~~
169 DH 00

Balance de cuisine
SENCOR

5 Kg
2ans Garantie

~~899 DH 00~~
799 DH 00

Pétrin
+ balance de cuisine
FIRST AUSTRIA

700 W
5 Kg
1an Garantie

~~299 DH 00~~
249 DH 00

آلة طبخ البخار
Cuiseur à vapeur
3 étages
KRÖHLER

3 Étages
1an Garantie

~~319 DH 00~~
259 DH 00

خلاط كهربائي
Blender
taurus

450 W
2ans Garantie

~~299 DH 00~~
249 DH 00

رمشواة كهربائية
Barbecue
ELITE

1an Garantie

~~549 DH 00~~
399 DH 00

فرن كهربائي
Four électrique
ROYAL

36 Litres
1an Garantie

~~149 DH 00~~
99 DH 00

غلاي كهربائي
Bouilloire 1,8L
ELITE

1,8 Litre
1500 W
1an Garantie

~~299 DH 00~~
249 DH 00

خلاط كهربائي
Mixeur plongeant
taurus

Inox
500 W
2ans Garantie

SUIVEZ-NOUS sur www.aswakassalam.com et sur 0520 393 393

Horaires d'ouverture des magasins ASWAK ASSALAM : de 09h00 à 22h00 - 7j/7

Les offres de ce catalogue sont valables du **23 janvier au 11 février 2019** et jusqu'à épuisement des stocks.
Les prix affichés dans ce catalogue sont en TTC sous réserve d'erreur d'impression et les photos utilisées ne sont pas contractuelles.

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Cumulez des points et gagnez des chèques cadeaux grâce à votre carte de fidélité.
Plus d'informations au stand fidélité de votre magasin.

Adresses des magasins ASWAK ASSALAM

CASABLANCA
1, château Ysem
Route Oulad Ziane
Tél.: 0522 28 94 00

MOHAMMEDIA
Boulevard Hassan II
Tél.: 05 23 32 35 47

TEMARA
448 Ibn Khaldoun
Avenue Hassan II
Ains Attig-PST
Tél.: 05 37 61 16 36

RABAT
Avenue Mehdi Ben barka
Hay Riyad à proximité Casa-Fès
Tél.: 0537 71 26 09

AGADIR OAKHLA
RIT 40 côté Dakhla
Tél.: 0528 01 00 84/87/88

MARRAKECH
BAB DOUKKALA
Angle bd Tijannia & bd prince
Moulay Abdallah Bab Doukkala
Tél.: 0524 45 13 04

ESSAOUIRA
Boulevard Al Akaba
Quartier Skala
Tél.: 0524 78 53 31

TANGER
Route de Rabat
Rond point Zlaten
Tél.: 0539 38 48 11

OUJDA
Rue d'Algérie Lotissement
Al Bouleaux
Tél.: 0536 68 52 56/57

KENITRA
Route nationale de Rabat
Quartier Bir Rami
Tél.: 0537 37 60 44

AGADIR TALBORJT
Avenue Youssoun El Mansour
Quartier Talborjt
Tél.: 0528 82 00 46

MARRAKECH GUELIZ
Avenue Hassan II
Guéliz
Tél.: 0524 44 92 58/61 80

ESSAOUIRA EL JADIDA
Km 10, Route côtière d'Agadir, GHAZOUA
(A côté de l'université Cadi Ayyad)
Tél.: 0524769800